

冬野菜の煮物

《材料（4人分）》

・豚バラ肉	250g
・さといも	300g
・はんぺん	100g
・板こんにゃく	200g
・大根	500g
・人参	100g
・しょうゆ	80g 程
度	
・砂糖	35g 程
度	
・油	適量
・だしの素	2g

《作り方》

- ① 大根と板こんにゃくは食べやすい大きさに切って、下茹します。
- ② 鍋を熱し、油をひき、豚バラ肉を炒め、色が変わったところで①を加えて少し炒めます。
- ③ だしの素を加え、材料がかぶる程度の水を加えます。一煮立ちしたら、砂糖・しょうゆを加えます。
- ④ 食べやすい大きさに切ったさといもを加えます。
- ⑤ 沸騰したら、弱火で30分くらい煮ます。
- ⑥ 適当な大きさに切った人参・はんぺんを加え、そのまま30分くらい煮含めます。